

معلومات عليك معرفتها بشأن مرض (COVID-19) والإنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي (RSV)

تنتشر الأمراض الفيروسية التي تصيب الجهاز التنفسي، مثل مرض (COVID-19) والإنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي (respiratory syncytial virus, RSV) بكثرة في فصلي الخريف والشتاء.

إن مرض (COVID-19)، والإنفلونزا وفيروس RSV من الأمراض الشائعة التي يصاب بها الإنسان نتيجة التعرض لفيروس مختلف. وتنتقل هذه الفيروسات الثلاثة من الإنسان المريض بشكل أساسي عبر الرذاذ المصاحب للسعال أو العطس أو عند الحديث. وقد يصاب الأشخاص بالمرض إذا دخل هذا الرذاذ أو المخاط أو اللعاب المصاب بالفيروس إلى العينين أو الأنف أو الفم.

جدير بالذكر أن كبار السن والأطفال الصغار والأشخاص المصابين بحالات مرضية مزمنة (مثل أمراض القلب أو الرئة المزمنة أو السكري) أكثر عُرضة للإصابة بالمرض أو بمضاعفات شديدة نتيجة الإصابة بهذه الفيروسات. وفيما يأتي معلومات عليك معرفتها للحفاظ على سلامتك وسلامة عائلتك.

الأعراض

تتشابه أعراض الإصابة بمرض (COVID-19) والإنفلونزا وفيروس (RSV).

قد تشمل الأعراض جفاف الحلق، والسعال، والصداع، والحمى، وسيلان أو انسداد الأنف، وآلام الجسد، وبشكل أقل شيوعاً، التقيؤ، والإسهال، وفقدان حاسة التذوق أو الشم. عادة ما تكون الأعراض خفيفة إلى معتدلة، ولكن قد تصبح خطيرة.

في حالة الأطفال الرضع، قد تقتصر الأعراض على التهيج وانخفاض النشاط البدني وصعوبة التغذية أو التنفس.

بعض الناس قد لا تظهر لديهم أعراض على الإطلاق.

الوقاية

كيف أقي نفسي وأطفالي والآخرين من الإصابة بمرض (COVID-19) والإنفلونزا وفيروس RSV؟

تلق اللقاح! تقلل اللقاحات فرصة تدهور حالتك المرضية، وفرص حجزك في المستشفى، واحتمالات الوفاة نتيجة الإصابة بهذه الفيروسات.

يجب أن يحصل كل فرد بعمر 6 أشهر أو أكبر على إصدار 2024-2025 من لقاح (COVID-19) وإصدار 2024-2025 من لقاح الإنفلونزا، حتى إذا سبق لهم الحصول على تلك اللقاحات أو الإصابة بتلك الأمراض.

بخصوص لقاح RSV:

• يجب أن يحصل البالغون بعمر 75 عاماً أو أكبر على لقاح RSV.

• يجب أن يحصل البالغون بعمر 60 إلى 74 عاماً

المعرضون لخطر كبير للإصابة بفيروس RSV نتيجة حالات طبية معينة أو الإقامة لفترة طويلة في مرفق رعاية (مثل دار تمرريض) على لقاح RSV.

• لحماية الأطفال الرضع من الإصابة الحادة بفيروس RSV، يجب إعطاء لقاح RSV للأم الحامل أو إعطاء الرضيع دواء قابل للحقن لمنع الإصابة بفيروس RSV قبل أو خلال موسم RSV الأول لهم (من الخريف إلى الربيع). يجب أيضاً إعطاء بعض الرضع الأكبر سناً والأطفال الصغار الذين يكونون عرضة لمخاطرة عالية للإصابة بحالات فيروس RSV الحادة دواءً وقائياً.

• يجب ألا يحصل الأفراد الذين سبق حصولهم على لقاح RSV على لقاح RSV مرة أخرى في هذه المرة.

يمكنك الحصول على لقاحات مرض (COVID-19) والإنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي RSV في نفس الوقت.

تحدّث مع مقدم الخدمة الخاص بك لمعرفة المزيد

عن اللقاحات التي تحتاجها أو يحتاجها طفلك. وللعثور

على موقع لتلقي لقاح مرض (COVID-19) أو

الإنفلونزا، تفضّل زيارة vaccinefinder.nyc.gov

وللعثور على موقع لتلقي لقاح RSV تفضّل زيارة

nyc.gov/health/map

فيما يلي بعض الوسائل الإضافية لمنع الإصابة بالفيروسات التنفسية ونشرها:

• التزم بارتداء كمامة مناسبة في الأماكن العامة المغلقة والمزدحمة، وعندما تكون مريضاً ومحاطاً بأشخاص آخرين، توفر الأقنعة عالية الجودة، مثل N95 أو KN95 أو KF94، حماية أفضل.

• قُم بتغطية السعال أو العطس بمنديل أو بكم ملابسك، وليس بيديك.

لا يوجد علاج محدد لفيروس **RSV**.
بغض النظر عن نوع الفيروس الذي أصابك أنت أو طفلك،
استشر مقدم الرعاية الصحية بشأن الأدوية المتاحة دون
وصفة طبية لعلاج الحمى وغيرها من الأعراض. كما يجب
عليك أنت وأطفالك المصابين بالمرض المحافظة على
شرب الكثير من الماء. أغلب الأشخاص يتعافون بمفردهم أو
بمساعدة دواء دون وصفة طبية.

متى يجب عليّ أن أطلب رعاية طبية؟

تحدّث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك أو بطفلك
بخصوص ضرورة طلب الرعاية الطبية من عدمها. اتصل
بمقدم الرعاية لطفلك إذا كان لدى طفلك:
• علامات الإصابة بالجفاف، مثل جفاف الفم أو قلة البول
(حفاطات قليلة البلل)
• حمى لأكثر من ثلاثة أيام أو ارتفاع درجة الحرارة إلى 104
درجات فهرنهايت (40 درجة مئوية)، أو أي نوع حمى إذا
كان عمر طفلك أقل من 3 أشهر
• سرعة الاهتياج بشكل غير معتاد أو سوء التغذية أو الشعور
بالنعاس
إذا تحدّرت عليك الوصول إلى مقدم الرعاية، فإذهب إلى مركز
الرعاية العاجلة أو قسم الطوارئ.

في ما يتعلق بالبالغين أو الأطفال المصابين بصعوبة التنفس
(قد تظهر هذه الحالة لدى الأطفال الصغار على هيئة سرعة
في التنفس أو الشخير أو توسّع فتحتي الأنف أو استخدام
عضلات الرقبة للتنفس)، أو ظهور لون شاحب أو أزرق حول
الشفاه أو الفم، أو اضطراب الوعي أو الجفاف الحاد أو غيرها
من الأعراض المثيرة للقلق، اتصل بالرقم **911** أو اذهب إلى
أقرب مستشفى.

إذا لم يكن لديك أو لدى طفلك مقدم رعاية صحية، فيمكنك
القيام بما يأتي:

- زيارة مركز رعاية عاجلة أو عيادة قريبة منك.
- مراجعة خطتك الصحية للتحقق ما إذا كانت خدمة الخط
الساخن للرعاية الصحية عن بُعد متاحة لك أم لا.
- التواصل مع مؤسسة NYC Health + Hospitals
Virtual ExpressCare عبر **expresscare.nyc** أو
397-2273. تتوفر الرعاية منخفضة التكلفة أو المجانية
طوال اليوم وعلى مدار أيام الأسبوع بأكثر من 200 لغة،
بغض النظر عن حالة الهجرة.
- العثور على موقع إجراء اختبار مرض
(COVID-19) الفيدرالي عن طريق زيارة
aspr.hhs.gov/testtotreat أو الاتصال برقم
800-232-0233.

- تجنّب التواصل عن قرب مع الآخرين في حالة المرض؛
وامتنع عن الذهاب للعمل والزم منزلك؛ وامنع الأطفال
المرضى من الذهاب إلى الرعاية النهارية والمدرسة.
- حسّن مستوى التهوية، على سبيل المثال من خلال فتح
النوافذ أو استخدام منظف هواء محمول، أو اجتمع بالآخرين
خارج المنزل.
- احرص على غسل يديك وأيدي أطفالك كثيرًا، وتجنّب لمس
عينيك وأنفك وفمك، ونظف الأسطح شائعة الاستعمال
(مثل مقابض الأبواب والصنابير) بصفة مستمرة، لا سيما
إذا كنت مريضًا.

عادةً، يكون الأشخاص أكثر نقلاً للعدوى في أول ثلاثة إلى
خمس أيام من المرض. إذا كنت تشعر بالمرض أو كانت
نتائج اختبارك إيجابية لفيروس (COVID-19)، أو الإنفلونزا
أو RSV، الزم منزلك، على الأقل لمدة 24 ساعة، حتى
تتحسن أعراضك وتختفي لديك الحمى دون استخدام دواء
ملطّف لأعراض الحمى. بعد ذلك، يمكنك استئناف أنشطتك
الاعتيادية، مثل الذهاب إلى العمل والمدرسة، ولكن يجب
عليك ارتداء قناع مناسب لمدة خمسة أيام تالية؛ حيث يمكن
أن تكون ناقلاً للعدوى خلالها.

تفضل بزيارة **paidfamilyleave.ny.gov/COVID19**
للتعرّف على كيفية الحصول على إجازة مدفوعة الأجر في حالة
إصابتك أو إصابة أطفالك بمرض (COVID-19).

الحصول على الرعاية



توقيت الحصول على الاختبار وكيفية إجراء ذلك؟

إذا ظهرت عليك أي أعراض، فبادر بإجراء الاختبارات للكشف
عن مرض (COVID-19) والإنفلونزا على الفور بحيث يمكنك
البدء في العلاج، إذا كنت مؤهلاً لذلك. يكمن إجراء اختبارات
(COVID-19)، والإنفلونزا وRSV في العديد من مكاتب
الأطباء، والعيادات ومراكز
الرعاية العاجلة في نفس الوقت. يمكنك أيضًا إجراء اختبار
الكشف عن مرض (COVID-19) في المنزل.

ما العلاج المتوفر؟

**يؤدي علاج مرض (COVID-19) والإنفلونزا -مثل
الحبوب المضادة للفيروسات عن طريق الفم- إلى الحد
من احتمالية الإصابة بمضاعفات واحتمال الدخول إلى
المستشفى، بل حتى خطر الوفاة.**
• إذا كانت نتيجة اختبار مرض (COVID-19) أو الإنفلونزا
إيجابية، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية للحصول على العلاج
في الحال؛ فكلما سارعت في أخذ العلاج، زادت فعاليته.

